

PATVIRTINTA

Veprių pagrindinės mokyklos
 direktoriaus 2018 m. balandžio 9 d.
 įsakymu Nr. V-37

**UKMERGĖS R. VEPRIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS
 15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO (PIETŲ) VALGIARAŠTIS
 6-10 METŲ AMŽIAUS MOKINIŲ GRUPEI (1-4 KL.)**

1 savaitė, 1 diena

**Pietūs
 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
"Svetainės" kotletas(malta kiauliena)	20A	90	20,95	16,50	5,85	254,75
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Troškintos daržovės (asorti)	12Gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			32,29	26,67	87,78	701,03

**Pietūs
 2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba	5Sr	250/10	2,00	8,24	8,30	106,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
"Svetainės" kotletas (malta kiauliena)	20A	60	13,96	11,00	3,90	169,83
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Troškintos daržovės (asorti)	12Gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			27,24	27,31	94,55	707,25

1 savaitė, 2 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Karališki balandėliai (malta kalakutiena, ryžiai, kopūstai)	63A	150	29,88	17,81	9,02	312,37
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			36,73	28,24	86,18	717,16

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Karališki balandėliai (malta kalakutiena, ryžiai, kopūstai)	63A	100	20,42	9,27	6,32	187,18
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			33,66	23,42	100,91	711,12

1 savaitė, 3 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žuvies šnicelis	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Grietinės (30%) padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			21,75	31,70	85,19	675,86

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška daržovių sriuba	24Sr	250	7,10	7,90	22,36	175,40
Žuvies šnicelis	43A	50	9,81	8,30	4,23	129,61
Grietinės (30%) padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	75	1,92	10,73	9,48	130,03
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			22,54	31,75	88,43	687,12

1 savaitė, 4 diena

Pietūs
1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kepti varškėčiai(9%) (kvietiniai miltai speltu)	83A	150	25,66	21,08	29,43	408,41
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			28,79	25,12	97,77	714,27

Pietūs
2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	11Sr	250/1 0	2,89	8,27	18,95	156,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti varškėčiai(9%) (kvietiniai miltai speltu)	83A	100	17,11	14,05	19,62	272,27
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			24,09	26,63	96,93	701,09

1 savaitė, 5 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Paukštienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	100	5,73	4,52	22,07	158,96
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			28,59	25,92	102,44	730,52

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	50	2,87	2,26	11,04	79,48
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			28,37	27,27	102,32	739,62

2 savaitė, 1 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kepsnys "Berželis"(kiauliena)	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais	55S	100	0,86	9,61	8,26	115,65
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			22,16	25,52	88,67	641,74

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba	19Sr	250/10	2,52	8,22	13,78	131,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepsnys "Berželis"(kiauliena)	17A	50	10,76	9,72	3,84	144,32
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais	55S	100	0,86	9,61	8,26	115,65
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			19,74	29,15	99,65	702,10

2 savaitė, 2 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Paukštienos guliašas	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,79
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			32,09	29,49	83,29	694,06

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos guliašas	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprikomis	7S	50	0,62	6,84	2,98	71,72
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			35,65	29,08	90,47	732,14

2 savaitė, 3 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žuvies kepsnys(lašiša)	39A	75	16,86	18,88	3,38	249,00
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su žaliais žirneliais	13S	100	3,06	8,47	12,68	123,14
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			24,29	30,92	85,71	676,65

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies kepsnys(lašiša)	39A	50	11,24	12,59	2,25	166,32
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su žaliais žirneliais	13S	100	3,06	8,47	12,68	123,14
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			21,97	29,81	94,91	691,41

2 savaitė, 4 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės(9%) apkepas su razinomis	85A	150	22,26	13,40	29,83	329,01
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			25,85	20,52	112,31	720,23

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės(9%) apkepas su razinomis	85A	100	14,84	8,93	19,89	219,34
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso			22,76	23,08	109,49	717,71

2 savaitė, 5 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kiaulienos kepinukai	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salierų salotos su agurkais	60S	50	1,90	4,29	1,15	53,06
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			19,88	36,49	81,98	713,75

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kepinukai	9A	50	7,91	18,82	5,59	222,05
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salierų salotos su agurkais	60S	50	1,90	4,29	1,15	53,06
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			18,91	35,49	89,07	726,91

3 savaitė, 1 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,39	16,56	119,22
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			25,88	25,70	95,03	704,61

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	250/10/1 0	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	50	10,58	9,76	4,23	152,90
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,39	16,56	119,22
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			24,86	30,61	93,19	727,60

3 savaitė, 2 diena

Pietūs
1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žuvies kepinukai	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			20,39	22,79	105,59	674,63

Pietūs
2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies kepinukai	42A	50	8,72	9,06	5,59	137,77
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Obuolių kompotas	12G	150	0,17	0,15	15,82	62,66
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			22,17	22,83	111,73	700,98

3 savaitė, 3 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kalakutienos plovas	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Burokėlių salotos su agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			27,53	27,68	84,76	663,80

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Daržovių sriuba	12Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos plovas	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Burokėlių salotos su agurkais	18S	50	1,13	5,45	3,65	60,96
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			29,70	31,25	91,46	730,08

3 savaitė, 4 diena

**Pietūs
1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			20,30	26,36	84,17	632,20

**Pietūs
2 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis	10SR	250/10/10	3,92	9,42	15,88	158,62
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	100	11,00	10,75	18,28	212,09
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			20,69	27,74	93,72	685,56

3 savaitė, 5 diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			25,86	23,86	95,12	704,48

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/1 0	1,96	8,12	13,33	130,61
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Sultys		100	0,38	0,05	12,38	52,50
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			22,32	27,17	96,68	727,94